निवेदन

आज-कल हमारे देश के लोगों का ध्यान प्राकृतिक उपचारों की ओर विशेष रूप से आकर्पित हो रहा है। लोग वैद्यों, हकीमों और डाक्टरों से तंग आ गये हैं। इस लिए प्राकृतिक जीवन व्यतीत कर के ही आरोग्यता का सम्पादन करना चाहते हैं। जल-चिकित्सा, मृत्तिका-चिकित्सा, वायु-चिकित्सा, उपवास-चिकित्सा, फल-चिकित्सा, आसन-चिकित्सा, सूर्यताप-चिकित्सा, दुग्ध-चिकित्सा इत्यादि के प्रयोग जगह जगह हो रहे हैं। इस में सन्देह नहीं, कृत्रिम ओपधियों की अपेक्षा, इन प्रयोगों से लाभ भी विशेष होता है। रोग की हालत में ही नहीं, बल्कि आरोग्य अवस्था में भी यदि प्राकृतिक ढंग से जीवन व्यतीत किया जाय, तो रोगों से मुकाबला करने का कोई कारण ही न रहे।

हमारे मित्र पं० लक्ष्मीप्रसाद जी पांडेय बहुत ही संयम का जीवन धारण करनेवाले—अत्यन्त संयमी सज्जन हैं। आपने योग के आसनों का तो इतना अच्छा साधन किया है कि देखकर दंग रह जाना पड़ता है। आहार-विहार में तो आप का जीवन ऋपितुल्य है। आप उपःपान भी नित्य-प्रति

नियमित रूप से करते हैं। कई वर्ष हुए, हमनें आप से प्रा॰
की थी कि आप आसनों के अनुभव पर एक पुस्तक लिख दें;
आप का विचार बहुत ऊँचे दरजे की पुस्तक लिखने का है,
लिए अभी तक वह पुस्तक लिखी नहीं गई। "उपःपान" के वे
में आप ने अवश्य यह पुस्तिका, हमारे आग्रह से, तैयार कर द
इस में आप ने अपने अनुभव के अतिरिक्त डा० गणेश ु
शास्त्री परांजपे की मराठी पुस्तिका से भी कुछ सहायता ली है
पुस्तक के अन्त में अन्यान्य विद्वानों तथा शास्त्रों के अनुभव
दिये हैं। आशा है, प्राकृतिक चिकित्सा के प्रेमी इस ुस्त
से पूरा लाभ उठाने का प्रयत्न करेंगे।

प्रा॰र॰

अनुक्रमणिका

उपःपान

१-आरोग्य और प्राकृतिक चिकित्सा

जो लोग संसार में नीरोग रहकर दीर्घजीवी हुए हैं, उनकी दिनचर्या का पता लगाया जाय तो मालूम होगा कि वे किसी न किसी प्रकार का व्यायाम अवश्य किया करते थे। प्रतिदिन नियमित समय पर नपा-तुला भोजन करते थे। अच्छी चीज़ परोसी जाय तो वे उसके लालच में नहीं आते थे। ठीक समय पर सोकर ठीक वक्त पर ही बिस्तर छोड़ देते थे। काशी के स्वर्गीय महाराज और एक प्रसिद्ध बूढ़े—किन्तु उमङ्गों में युवा—वैद्य के सम्बन्ध में भी मैंने किसी पत्र में पढ़ा था कि उनके दीर्घजीवी होने का कारण उपर्युक्त नियमों का पालन ही था; और सुना है कि औंध के राजा साहब प्रतिदिन तुला हुआ भोजन करते हैं। यदि किसी दिन वे केले की एक फली खा लें, अथवा दस-पाँच अङ्गूर चख लें, या ऐसा ही कोई फल खा लें, तो वे अपनी बँधी हुई खूराक में उतनी कमी कर देंगे। कहने का प्रयोजन यह कि बिना सख़्ती से नियमों का पालन किये बड़ी उम्र तक नीरोग रहना सम्भव नहीं।

यदि पेट के साथ दुर्व्यवहार किया जाय, अर्थात् वह जितनी खूराक माँगता है, उससे अधिक ठूँस दी जाय; और दाँतों का काम

आँतों से लिया जाय, तो भला स्वास्थ्य की खैर कितने दिन तक रह सकती है ? सोने के लिए जितना समय आवश्यक है उससे अगर अधिक समय तक बिस्तर न छोड़ा जाय, अथवा जल्दी ही उससे पीछा छुड़ा लिया जाय, तो थका हुआ शरीर कब तक चङ्गा रहेगा। सारांश यह कि जितना भोजन करने से शरीर ठीक रहे, उतना ही भोजन अच्छी तरह चबा-चबाकर किया जाय, जिससे वह भली भाँति पचकर शरीर को बल पहुँचावे; और इतनी देर नींद ली जाय जितने से शरीर और मन की थकावट दूर हो जाय। यदि लोग ऐसा करें और अन्य इन्द्रियों का उपयोग भी संयम से ही करें तो, मेरी समझ में, उन्हें डाक्टर, हकीम या वैद्यों की संख्यावृद्धि का न तो कारण बनना पड़े और न यहाँ की मनुष्य-गणना के अंकों से भीषण जन-क्षय की परिपुष्टि हो।

जो स्वास्थ्यार्थी लोग हठयोग के आसनों का अभ्यास करते हैं, अथवा जो लोग नाक से पानी पीते हैं, उन्हें झटपट यह आशा न करनी चाहिए कि मुद्दत का नष्ट हुआ स्वास्थ्य इस जादू की करामात से दो ही चार दिन अथवा महीने दो महीने में सुधर जायगा और वे अट्ठारह बीस वर्ष के युवक की भांति हट्टे-कट्टे हो जायँगे। जिनकी स्वास्थ्यरूपी पूँजी हाथ से निकल गई है, अथवा निकलने पर है, उन्हें उल्लिखित अभ्यास को लगातार, धैर्य के साथ और नियमित समय पर करते रहना चाहिए। आहार-विहार के संयम का उल्लेख ऊपर किया ही जा चुका है। यदि आहार-

 में असंयम होगा, अर्थात् चाहे जितनी चाहे जो वस्तु खा

ली जायगी, सोने-जागने का कोई नियम नहीं रहेगा और अन्यान्य इन्द्रियों से भी वित्त से बाहर काम लिया जायगा तो अभ्यास कहाँ तक रक्षा कर सकेगा ? इसी तरह यदि किसी दिन अभ्यास एक मिनिट किया और किसी दिन दस मिनिट तक करते रहे अथवा किया ही नहीं और किसी दिन तड़के चार या साढ़े चार बजे किया और किसी दिन सूर्योदय पर सात-आठ बजे किया तो, ऐसी दशा में, यथोचित लाभ होने की आशा करना व्यर्थ है। नियम-विरुद्ध अभ्यास करनेवाले की यदि कुछ हानि न हो जाय तो ग़नीमत समझना चाहिए।

मनुष्य की स्वाभाविक इच्छा सुख पाने की तो होती है; परन्तु वह उसके लिए कुछ उद्योग करने से जी चुराता है। वह हर चीज़ को बिना ही श्रम किये मुफ़्त में चाहता है। इस सुस्ती के मारे उसे न तो वास्तविक सुख मिलता है और न शरीर नीरोग रहता है। बीमार हो जाने पर वह वैद्यों-डाक्टरों और हकीमों के यहाँ हाज़िरी देने लगता अथवा फ़ीस देकर उन्हें अपने घर बुलाता है, नाड़ी दिखलाता है और दवाओं की ख़ूराकें खाकर रोग को हटाने का प्रबन्ध करता है। आरम्भ में रोगों पर दवा का असर हो जाता है; किन्तु जिन कारणों से रोग होता है उनको हटाये बिना रोग पीछा नहीं छोड़ते और दवा को असर नहीं करने देते हैं। इस दशा में मनुष्य को यदि रोगों से पीछा छुड़ाना है तो उसे वह चिकित्सा करनी चाहिए जिसका प्रबन्ध प्रकृति ने कर रक्खा है और जिसके लिए रुपये-पैसे का ख़र्च भी आवश्यक नहीं। यह धारणा कि रोग

केवल ओषधि से ही दूर होते हैं, बड़ी भ्रमपूर्ण और हानिकर है। जितनी जल्दी यह दूर हो उतना ही अच्छा।

शरीर पंचभूतों से बना हुआ है। मिट्टी, पानी, आग, हवा और आकाश, यही पांच तत्व शरीर में, आत्मा के साथ, काम कर रहे हैं; और वात, पित्त, कफ के रूप में जब यही तत्व विकृत हो जाते हैं, तब शरीर बीमार हो जाता है। इस लिए स्वाभाविक है कि इन तत्वों का विकार इन तत्वों के ही शुद्ध स्वरूप के उपचार से दूर किया जाय। इसी विचार से आजकल उपर्युक्त तत्वों की प्राकृतिक चिकित्साओं का सर्वत्र बड़े जोर से प्रचार हो रहा है। "उषःपान" भी एक प्रकार की जलचिकित्सा है; और अत्यन्त सुलभ तथा शरीर के लिए बहुत हितकारी सिद्ध हुई है।

२-पानी की उपयोगिता

स्वास्थ्यरक्षा के लिए हमें जिन चीज़ों की सब से अधिक आवश्यकता है उनमें पहला स्थान हवा का और दूसरा पानी का है। इनके बाद और चीज़ों की ज़रूरत होती है। पानी की उपयोगिता की कल्पना आप इसीसे कर लीजिए कि रेगिस्तान में आप के पास अनन्त धन-दौलत और तरह तरह की खाने की बढ़िया चीज़ें तो हों; लेकिन पानी न हो, तो सोचिए कि क्या हालत होगी। ख़ैर, देह के भीतर का काम ठीक ठीक होने के लिए पानी की बहुत ज़रूरत है। हमारे शरीर में ५९ प्रति शत पानी का परिमाण है।

जब देह में इतना अधिक पानी मौजूद रहता है तब हम को प्यास क्यों लगती है? कारण यह है कि हम हर दम साँस लेते हैं, पाखाने और पेशाब करने जाते हैं, थूकते हैं, नाक से बलगम निकालते हैं और हमारी देह से पसीना आदि निकलता रहता है, इससे पानी का अंश घट जाता है। इस को पूरा करने के लिए ही प्यास लगती है। अगर हम ज़रूरत से कम पानी पियें तो न तो हमें साफ़ दस्त हो और न अच्छी तरह पेशाब ही उतरे। कहने की ज़रूरत नहीं कि खाना भी भली भाँति हज़म न हो।

ठीक मात्रा में पानी पीने से खाना तो हज़म होगा ही, साथ ही अगर कोई बीमारी होगई हो तो उसको हटाने में यह दवा का काम

कर सकता है। इसी लिये इसका नाम 'जीवन' भी है और 'अमृत' भी। यही मनुष्य के शरीर को क़ायम रहने में मदद पहुँचाता है। जो पानी हम पीते हैं, उसके साथ शरीर को धारण करने की बहुत सी शक्ति और कई प्रकार के तत्व हम अपने अन्दर प्राप्त करते हैं, और वही पिया हुआ पानी हमारे शरीर के रग-रग और रेश-रेशे में समाकर, तत्वों को घुलाकर, उनको शरीर भर में अव्याहतगति से दौड़ाता और फिर भिन्न भिन्न मार्गों से शरीर के अनावश्यक मलों को बाहर निकालता रहता है। यह जल की क्रिया बराबर हमारे शरीर में चलती ही रहती है। उपःपान के द्वारा शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है, इसका आगे वर्णन किया जायगा।

३-उषःपान किस तरह किया जाय ?

'उषः' अर्थात् खूब तड़के 'पान' यानी (पानी) पीना उषःपान है। लगभग चार बजे सबेरे उठ बैठे और दिशा-फरागत या पेशाब करने से पहले ही उषःपान कर ले। लेकिन पहले-पहल चार बजे उठने में कुछ असुविधा हो तो सबेरे सूर्योदय से पहले तो उषःपान कर ले। किन्तु हर हालत में मल-मूत्र की हाजत रफ़ा करने से पहले ही इसे कर ले।

इसको आरम्भ करने के लिए अच्छा समय, मेरी समझ में, फागुन-चैत्र का है। क्योंकि उक्त महीनों में, हिन्दी-भाषी प्रान्तों में, कड़ाके की ठंड नहीं रहती। फलतः तड़के खाली पेट ठण्डा पानी पीने की हिम्मत हो जाती है। बिस्तरे से उठते ही दाँतों को उँगली से रगड़कर दो-तीन बार खूब कुल्ला करे। फिर अँगूठे से जीभ का मल इस तरह साफ कर दे कि गले में, नीचे-ऊपर या अगल-बगल कफ वगैरह न रह जाय। नाक के नथुनों को भी पानी से अच्छी तरह साफ़ कर लेना चाहिये। अगर इस तरह सफाई न की जायगी तो पानी के साथ यह मल भी पेट में उतर जायगा। और जिस मल को गले की राह बाहर निकाल देने के लिए पेट ने बाहर भेजा है वह फिर वहीं पहुँचकर उसकी कठिनाई को बढ़ावेगा।

इस क्रिया का आरम्भ दो-एक दिन तक मुँह से पानी पीकर ही करे। जब यह बर्दाश्त हो जाय तब फिर नाक से पीने का अभ्यास करे। ऐसे गिलास में, जिसके किनारे पतले हों

पानी भर ले। फिर उकरूँ बैठकर या जिस तरह बैठने में सुभीता हो, उस तरह बैठकर मुँह को ज़रा ऊँचा करे और गिलास के किनारे को बाँयें नथने से लगावे। अब पानी को धीरे धीरे नाक की राह भीतर जाने दे। इस पानी को मुँह से थूक दे; फिर दाहिने नथने से पानी ले जाकर थूक दे। इससे भी मुँह और नाक की सफ़ाई हो जायगी। फिर सिर को कुछ पीछे की ओर झुकाकर और गिलास का किनारा बायें नथने से लगाकर उसमें पानी धीरे धीरे आने दे और गले से घूँट खींचता जाय। इस प्रकार पानी अपने आप भीतर जाने लगेगा। लेकिन नाक से पानी को श्वास की सहायता से खींचना मना है। उसे अपनी मर्ज़ी से धीरे धीरे भीतर जाने दे। अगर न जावे तो ज़बर्दस्ती न करे; नहीं तो पानी का ठसका लग सकता है।

हलका ज़ुकाम होने पर गले में और कौवे के आसपास जैसा लगता है, यानी एक प्रकार की बेचैनी सी मालूम होती है, वही हालत पहले दिन नाक से पानी पीने पर कुछ घंटों तक बनी रहती है। आँखों में भी आँसू भर आते हैं। कुछ झनझनाहट सी भी हो सकती है। लेकिन इससे घबराना नहीं चाहिए। आरंभ में इस क्रिया के करने पर मस्तक में एक प्रकार की स्फूर्ति मालूम पड़ती है। किन्तु एक-दो दिन का अभ्यास बढ़ने पर न तो आँखों में आँ[illegible] आवेंगे और न हलके ज़ुकाम की सी बेचैनी ही गले के [illegible] मालूम होगी।

पहले दिन तोले भर से अधिक पानी न पीवे। इसकी [illegible] धीरे धीरे बढ़ावे और उतनी अधिक तक बढ़ा ले जाय जितनी

उसे लाभ हो, यानी जो उसकी प्रकृति के अनुकूल हो। पुस्तक में तो इसकी मात्रा ८० तोले यानी एक सेर तक लिखी है। वैद्यक के प्रसिद्ध ग्रन्थ भावप्रकाश में इसका परिमाण २४ तोले तक लिखा है; परन्तु यह प्रत्येक व्यक्ति की प्रकृति पर निर्भर है कि उसे कितना पानी लाभ पहुँचावेगा। पानी की मात्रा हर हफ़्ते एक तोले के हिसाब से बढ़ाना ठीक होगा। पानी को तोलने की ज़रूरत नहीं। अंदाज़ के बरतन से ही पानी का लगभग वज़न मालूम हो जाता है। हाँ, पानी के साथ पेट में हवा भी जाती है। इस कारण डकारें बहुत आती हैं। इससे घबराना न चाहिए।

पानी पी चुकने पर पेशाब कर डाले। इस दशा में ज़ोर से और साफ़ पेशाब होगा। टट्टी की हाजत होने पर उसमें भी यही बात पाई जायगी।

रात को सोते समय बिस्तर के पास ही मँजे हुए साफ़ लोटे में छना हुआ अच्छा पानी रख लेना चाहिए। लोटे का मुँह ढँका रहे ताकि उसमें कुछ गिरने न पावे। अगर लोटा ताँबे का हो तो और भी अच्छा। बिस्तर के पास रख लेने में यह सुबीता है कि तड़के पानी पीने के समय इधर-उधर ढूँढ़ने में व्यर्थ समय नहीं गँवाना पड़ता है। पर बिस्तर के इतने नज़दीक भी न रक्खे कि रात को असावधानी से हाथ-पैर लगने से पानी गिरकर फैल जाय।

पानी मीठा और साफ़ होना चाहिए। ऐसे कुएँ या बावली का न हो जिसमें पत्तियाँ गिरकर सड़ती हों, बाहर से गन्दगी पहुँचती हो अथवा जिसमें हवा या धूप की पहुँच न होती हो। पीने का पानी न तो बहुत ठण्डा हो और न गरम। बरसात में नदी का

पानी पीने को न ले। यदि साफ़ पानी न मिले तो बरसाती पानी को बर्तन में रखकर या तो थोड़ी सी फिटकरी डाल दे जिससे कुछ देर में मैल नीचे बैठ जाने पर छान लेने से पानी साफ़ हो जायगा अथवा निर्मली को घिसकर मिला देने से यही काम हो जायगा। निर्मली पंसारी की दूकान पर मिलती है।

कुछ लोगों की राय है कि उपःपान करके एक नींद सो लेने से पिया हुआ पानी मल को ढीला कर देता है, जिससे दस्त खुलासा होता है और चित्त प्रसन्न बना रहता है। किन्तु ऐसा करने की सब के लिए आवश्यकता नहीं है। हाँ, जिनके सिर में दर्द हो, अजीर्ण हो या पेट की कुछ शिकायत हो उनको ऐसा करने से लाभ हो सकता है। किन्तु जिन्हें ऐसी कोई शिकायत न हो वे उपःपान करके अगर टहलने को निकल जायँ तो उनको बहुत फ़ायदा हो।

कोई कोई कहते हैं कि बड़े तड़के, ख़ाली पेट, पानी पी लेने से रक्त परिमाण से अधिक पतला हो जायगा। फलतः पाचक रस भी पतला हो जायगा। भला इसका परिणाम कहीं अच्छा हो सकता है?

काशी में एक 'आनन्द' जी ने कुछ और ही कहा। कहने लगे कि नाक से पानी पीना तो प्रकृति के विरुद्ध है; लेकिन वे यह न बतला सके कि शीर्षासन आदि प्रकृति के अनुकूल कहाँ हैं और मजा यह कि इनके करने की सलाह वे दूसरों को धड़ल्ले से देने का व्यवसाय ही करते हैं।

इन पंक्तियों का लेखक गयाजी में जिनके यहाँ ठहरा हुआ था वे दोनों भाई पहले उपःपान किया करते थे,—पानी नाक से नहीं, मुँह से पीते थे। किन्तु उनको किसी आदमी ने यह शंका दिला

दी कि पानी की तासीर ठण्डी होती है और इसे तुम तड़के पिया करते हो, सो अभी जवानी में तो शरीर में शक्ति रहने के कारण इससे तुम्हारी कुछ हानि न होगी, लेकिन उम्र ढलते ही अग्नि मन्दी हो जाने से तकलीफ़ पाओगे। इससे डरकर उन्होंने उषःपान करना छोड़ दिया।

असल में इस ढँग की बातें ऐसे लोग किया करते हैं जिन्हें पानी के गुणों का ठीक ठीक पता ही नहीं। पेट में ऐसी आग कहाँ पर जल रही है जो पानी गिरने से ठण्डी हो जायगी और जिससे अग्निमान्द्य अथवा बहुमूत्र आदि रोग हो जाँयगे। ऐसे बहुत से लोगों के मुझे दर्शन हुए हैं जो न जाने कब से खाली पेट ठण्डा पानी पिया करते थे और इसी की बदौलत जिन्होंने बीमारियों से बहुत कुछ बचे रहकर खासी उम्र पाई। अतएव ऐसे लोगों की बातों पर विश्वास करना ठीक नहीं जो उषःपान को हानिकारक बतलाते हैं।

उषःपान करना आरम्भ कर देने पर दस्त ख़ुलासा होने लगता है, भूख खुलकर लगती है, पेट में वायु की कमी होती है, पेशाब साफ़ होता है और खासी नींद आती है। यदि उषःपान का आरम्भ करने के बाद दस-पन्द्रह दिन में ये लक्षण न मालूम पड़ें तो समझना चाहिए कि उस व्यक्ति के लिए यह अनुकूल नहीं है। अतएव उसे इसको छोड़ देना चाहिए।

कुछ लोगों को ऐसी पुश्तैनी बीमारियाँ होती हैं जिनके कारण उषःपान लाभ नहीं पहुँचा सकता। इसलिए ऐसे मरीज़ों को उषःपान से लाभ नहीं होता। जिन लोगों की सर्द तासीर हो अथवा

जिनके फेफड़े कमज़ोर हों उन्हें उषःपान समझ-बूझ-कर करना चाहिए। जुलाब लेने की हालत में, आँव की बीमारी में, जब घाव पकनेवाला हो उस दशा में, तथा हिचकी, कफ और वात की बीमारी, न्यूमोनिया, क्षय आदि में उषःपान का निषेध किया गया है।

यदि उषःपान करनेवाला बीच में एक-आध दिन नागा कर दे, यानी पानी न पिये तो विशेष हानि की आशंका नहीं। लेकिन अगर कोई इसे छोड़ना चाहे तो एकाएक न छोड़ बैठे। छोड़ने के लिए उसे धीरे धीरे पानी की मात्रा घटाते जाना चाहिए। जब घटाते घटाते बहुत थोड़े पर आ जाय तब एक-एक दो-दो दिन का नागा करने लगे और अन्त में इसी प्रकार छोड़ दे। किन्तु मेरी समझ में जो इसे एक बार आरम्भ कर देगा और जिसके यह अनुकूल सिद्ध हो जायगा वह इसे फिर काहे को छोड़ेगा।

४—शरीर में उपःपान का कार्य

बड़े तड़के पिया गया ठण्डा पानी बड़ी अँतड़ियों को धो डालता है। साथ ही इनके निचले हिस्से में उत्तेजना उत्पन्न कर देता है। इससे रक्ताभिसरण शीघ्रता से होने लगता है। परिणाम यह होता है कि मल को बाहर निकालनेवाली इन्द्रियाँ—चमड़ी, मूत्राशय पसीना उत्पन्न करनेवाले अवयव—उत्तेजित होकर अपना काम फुर्ती से करने लग जाती हैं। यह बात प्रकट है कि पानी में स्वाभाविक विद्युत् है; और रोगों का नाश करने की शक्ति उसमें रहती है। इससे अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न करनेवाले जन्तुविष आदि नष्ट हो जाते हैं। उल्लिखित विद्युत् के प्रभाव से शरीर के सूक्ष्म ज्ञानतन्तुओं के चक्रों पर भी अलौकिक परिणाम होता है। फलतः बुद्धि प्रखर होकर धारणा शक्ति भी बढ़ जाती है।

पेट में जो ख़ूराक़ बिना पची हुई रह जाती है उससे 'यूरिया', फ़ास्फ़ेट्स और क्षार वग़ैरह बनते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकर हैं। उपःपान करने से हानिकारक चीजें पेशाब की राह बाहर निकल जाती हैं और शरीर का भीतरी भाग धुलकर साफ़ हो जाता है।

पेट में यदि कुछ अधिक पानी पहुँच जाता है तो वह कुछ हानि नहीं कर सकता। मूत्राशय में सञ्चित होकर पेशाब की राह बाहर निकल जाता है। इससे भी जो बच रहता है वह शरीर के अन्य घटकावयवों में जाकर वहाँ के द्रव में मिल जाता है। कुछ पानी

उन 'पॅंक्रियस' वग़ैरह पिण्डों पर अनुकूल क्रिया करता है, जिनसे पाचक रस झरता रहता है। इससे यह लाभ होता है कि पाचक रस अधिक मात्रा में निकलकर बिना पचे हुए अन्न को हजम होने में सहायता पहुँचाता है। लार और पित्त की क्रिया को भी उत्तेजित करने की शक्ति उषःपान में है।

भगवान ने नाक जैसी नरम जगह में बाल क्यों रहने दिये हैं? इसलिए कि बाहरी धूल या पानी का मैलापन उस रास्ते पेट में न पहुँचने पावे। ये नाक के बाल असल में एक तरह की चलनी हैं। नाक से पानी पीने से नाक का नरम परदा और ख़ूराकवाली नली धुलकर साफ़ हो जाती है। रात को पेट में जो विकारी चीज़ें संचित हो जाती हैं वे पानी में मिलकर पानी के साथ ही अँतड़ियों में पहुँच जाती हैं। पानी अधिक पहुँचने पर अँतड़ियाँ धुल ही जाँयगी। अधपची ख़ूराक अथवा मल के जो छोटे छोटे गोटे से बन जाते हैं वे पानी की सहायता से नीचे ग्रहणी में उतर जाते हैं। अतएव पेट में मल सञ्चित नहीं होने पाता। इस तरह बड़ी अँतड़ियाँ तो उषःपान करने से साफ़ रहती ही हैं, साथ ही छोटी अँतड़ियाँ भी सबल हो जाती हैं।

हमारी प्रवृत्ति आजकल दूसरों की नक़ल करने की ओर अधिक हो रही है। अपने अच्छे अच्छे गुणों को हम भूलते जा रहे हैं और दूसरे देशवालों की रुचि, स्वभाव, उनके जलवायु आदि का यथायोग्य विचार किये बिना ही उनके आचरण पर लट्टू हो जाते हैं। इसका एक मोटा सा उदाहरण सवेरे चाय पीने की आदत है। चाय पीने में एक तो ख़र्च है, दूसरे उसके

बनाने का झंझट है, तीसरे शरीर को उससे विशेष लाभ नहीं, उलटा हानि होने के उदाहरण पाये गये हैं और उषःपान में न तो पैसा-कौड़ी का खर्च है, न बनाने का परिश्रम है और तन्दुरुस्ती ऐसी अच्छी रहती है कि जिसका नाम ! परन्तु इसका आदर करना हम तभी सीख सकते हैं जब पाश्चात्य लोग इसके प्रशंसक बनें। हमारी आंखों में जब कोई अञ्जन लगा देता है तब हमें अपनी वस्तु की असलियत मालूम होती है। असल में चाय क्षणिक उत्तेजना उत्पन्न करती है और उषःपान से जीवनी शक्ति प्रबल होती है; ओज और तेज की वृद्धि होती है। बाल काले बने रहते हैं, जवानी में ही नहीं पक जाते हैं। दृष्टि साफ रहती है। चेहरे पर शिकन नाम लेने को भी नहीं रहती। सौ बात की बात यह कि देह पर रोगों का हमला नहीं हो पाता और होता भी है तो शरीर उसे असानी से सँभाल लेता है। भला ऐसी अच्छी क्रिया का अभ्यास कौन समझदार न करेगा ?

मुझे जिन्होंने नाक से पानी की सलाह दी और पीना सिखलाया उन्होंने यह हिदायत कर दी कि सदा बाँयें नथुने से ही पानी पीना। पानी पीते-पीते, बीच-बीच में, दहने से पानी लेकर बाँयें से इसलिए छोड़ते जाना, ताकि वह भी साफ रहे। पीना भूलकर भी नहीं। नहीं तो अमुक बीमारी, (नाम का मुझे ठीक स्मरण नहीं) हो जायगी। इस उपदेश के अनुसार मैं ३।४ वर्ष पानी पीता रहा। जिनको मैंने इस तरह पानी पीने की सलाह दी उन्हें भी यह सूचना देकर सावधान कर दिया। उनमें जिनकी शोधक बुद्धि थी उन्होंने शंका की कि नाक के दोनों छेद भीतर मुँह में जाकर जहाँ प

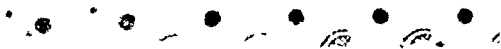
मिले हैं वहाँ तो एक ही छेद है और उसका संयोग मुँह की नली से हो गया है, अतएव दाहनें-बायें नथुने की पख व्यर्थ है। इस शंका का समाधान कराने की इच्छा से मैंने दैनिक पत्र 'आज' में एक पत्र छपवाया कि कोई अनुभवी सज्जन इसका उत्तर दें। किन्तु किसी ने कुछ उत्तर नहीं दिया। फिर मैं कई सज्जनों के पास इस शंका-समाधन के लिए गया तो मालूम हुआ कि दोनों ही नथुनों से पीना चाहिए। दाहने से पीने में कोई बीमारी हो जाने की आशंका निर्मूल है। तब से मैं ऐसा ही करने लगा हूँ और कोई हानि नहीं देख पड़ी।

स्वामी विशुद्धानन्दजी परमहंस ने कहा कि बायाँ स्वर चन्द्र है। अतएव आरम्भ बाँयें नथुने से ही प्रति दिन करे। ऐसा करने से शीतलता और शान्ति रहती है। मैंने सुन रक्खा था कि यदि पानी के बदले नाक से गाय का दूध पिया जाय तो और भी अधिक लाभ होता है। अतएव मैंने इसके लिए प्रमाण ढूँढ़ने की चेष्टा की। किन्तु अब तक मिला नहीं है। उक्त परमहंसजी से पूछा तो वे हँसकर कहने लगे कि आज को दूध की सलाह की गई है, कल को नाक से चाय पीने को कहा जायगा। यह सुनकर सब लोग हँसते हँसते लोटपोट हो गये।

५-उपःपान और रोगनाश

आयुर्वेद में कहा है कि सब रोग मल के आश्रय से उत्पन्न होते हैं। मनुष्य के शरीर में प्राकृतिक ऐसे यंत्र हैं कि जो मल को समय समय पर निकालते रहते हैं। पाखाना, पेशाब से मल निकलता है। शरीर के लाखों रोम-छिद्रों के द्वारा मल निकलता है। मुँह, नाक, आँख, कान, इत्यादि से भी मल निकलता है। मिथ्या आहार-विहार के कारण शरीर की यांत्रिक दशा जब बिगड़ने लगती है, तब शरीर का मल (जिसको अँगरेजी में फारन-मेटर कहते हैं) शरीर के अन्दर ही थोड़ा थोड़ा करके जमा होने लगता है—शरीर के छिद्रों में वह शक्ति नहीं रहती कि वह अपनी स्वाभाविक क्रियाओं से मल को शरीर से निकालकर बाहर फेंक सकें। मलाशय, मूत्राशय कमजोर हो जाता है। मल शरीर के अन्दर ही सड़ते रहने से एक प्रकार का विष पैदा हो जाता है। परिणाम-स्वरूप नाना प्रकार के रोग उद्भूत होने लगते हैं।

उपःपान से सब से अधिक लाभ यही होता है कि मलाशय और मूत्राशय पर उसका बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है; और पेट के जितने विकार होते हैं, वे प्रायः सब उपःपान से नाश होने लगते हैं। कहावत भी है कि—

"निन्ने पानी जो पिये, हर्र भूँजि जो खाय।
दूध बियारी जो करे, तिहि घर वैद न जाय" ॥

"निन्ने पानी" से मतलब उषःपान से ही है। फिर वह नाक के द्वारा पिया जाय, या मामूली तौर से मुख के द्वारा पिया जाय। परन्तु यह जलपान उषःकाल में लगभग चार और पाँच बजे के बीच, सूर्योदय के पहिले, बिना कुछ खाये-पिये और पाखाना-पेशाब जाने के पहले होना चाहिए।

तत्काल इसका यह लाभ होता है कि पाखाना और पेशाब साफ होने लगता है। पेट के विकारों में मन्दाग्नि और मलावरोध ये दो मुख्य हैं। मन्दाग्नि हो जाने से खाया हुआ अन्न हजम नहीं होता; और यदि कुछ हजम भी होता है, तो खुश्की और मलावरोध के कारण मल बाहर नहीं निकलता। इससे सिर में भारीपन, सारे शरीर में आलस्य और मुँह का जायका बहुत ख़राब रहता है। उषःपान से यह शिकायत दूर होने लगती है। क्योंकि प्रातःकाल, यदि पेट के अन्दर कुछ बिना पचा हुआ भोजन का अंश रहता है तो वह जलके संयोगसे पच जाता है; क्योंकि चाणक्य नीतिमें भी कहा है:—

अजीर्णे भेषजं वारि जीर्णे वारि बलप्रदम्।

अर्थात् प्रातःकाल यदि कुछ अजीर्ण रह गया है, तो उषःपान से वह पच जायगा; और यदि अजीर्ण नहीं रहा है—अन्न खूब हजम हो गया है, तो भी उषःपान के जल से खुश्की दूर होकर तरावट आवेगी; और बल की वृद्धि होगी। अतएव जीर्ण और अजीर्ण दोनों हालतों में उषःपान से लाभ ही है।

मलावरोध के लिए तो उषःपान से तुरन्त ही लाभ होता है। उषःपान के बाद ज्यों ही दिशा-मैदान जाते हैं त्यों ही दस्त खुलासा हो जाता है। बहुत दिन अजीर्ण और मलावरोध होते रहने से

बवासीर का दुःखदायक रोग पैदा हो जाता है। उपःपान करने से यह रोग भी आराम हो जाता है; क्योंकि प्रातःकाल के जलसेवन का प्रभाव पहले आंतों पर पड़ता है। आंतों में जो मल चिपटा रहता है, वह उपःपान की तरावट से ढीला होकर छूटने लगता है; और गुदद्वार से सहज ही में खारिज होने लगता है। हम पहले कह चुके हैं कि बवासीर अजीर्ण और मलबद्धता का रोग है। इस लिए लगातार उपःपान करते रहने से यह रोग दूर हो जाता है। परन्तु नित्यप्रति कुछ न कुछ व्यायाम ज़रूर करना चाहिए; और आहार-विहार में संयम रखना चाहिए तभी उपःपान का पूरा पूरा लाभ मालूम होगा।

संग्रहणी, उदरशूल, अम्लपित्त, इत्यादि रोगों में भी उपःपान से लाभ हो सकता है; पर लगातार वर्ष दो वर्ष तक करते रहना चाहिए, किंबहुना इसको जीवन में एक नित्यनियम बना लेने से कोई भी जठर का रोग नहीं होगा।

मूत्र-विकारों के लिए भी उपःपान रामवाण है। शरीर में ताप बढ़ जाने से कभी कभी पेशाब बहुत थोड़ा थोड़ा होता है; और कई बार जाना पड़ता है। पेशाब में जलन भी होती है। कभी कभी भोजन का ठीक परिपाक न होने के कारण सफ़ेद, खड़िया की तरह, धातु पेशाब के साथ जाती है; और कभी कभी मूत्र के साथ, पहले या पीछे, पतला वीर्य भी गिरता है—ये सब विकार उपःपान से नष्ट होते हैं; क्योंकि प्रातःकाल के जलपान का असर मलाशय की तरह मूत्राशय पर भी होता है; और पेशाब साफ होने लगता है। लगातार उपःपान करते रहने से पथरी, गुर्दे का

दर्द, इत्यादि रोग कभी नहीं होते। मूत्राशय में मल नहीं बैठने पाता।

नासिका से विधिवत् उषःपान करते रहने से पीनस, नाक से खून निकलना, शिर की पीड़ा, जुकाम और खांसी और आधा-शीशी का दर्द बहुत जल्द दूर हो सकता है; परन्तु यदि नासिका से जल पान न कर सके, तो प्रातःकाल मुख के द्वारा जलपान करने से भी इन रोगों का नाश होता है।

उषःपान से मस्तिष्क में तरावट पहुँचते रहने के कारण नेत्रों की ज्योति बढ़ती है; और शरीर में गरमी रहने से नेत्रों में जो विकार उत्पन्न हो जाते हैं, वे भी उषःपान से दूर होते हैं। दृष्टि वृद्धावस्था तक ठीक बनी रहती है।

उषःपान के द्वारा शरीर के सब मलों की सफाई ठीक ठीक होते रहने के कारण दाद, खाज, कंठमाला, अपरस, साधारण कुष्ट, फोड़ा-फुंसी इत्यादि कुछ नहीं होते। शरीर में रक्त का संचार ठीक ठीक होते रहने से रक्त नवीन पैदा होता रहता है;और रक्तका विकार मल-मूत्र और पसीने के द्वारा नियमित रूप से निकलता रहता है।

किसी किसी मनुष्य का शरीर बेढँगेपन से मोटा होने लगता है, पेट आगे की ओर बढ़ने लगता है, मेद या चर्बी अनुचित रूप से शरीर में बढ़ जाती है; और ऐसी हालत में कभी कभी नपुंसकता भी आ जाती है। इसका अचूक उपाय उषःपान है। ऐसे मनुष्यों को आजीवन उषःपान का अभ्यास डालना चाहिए। साथ ही प्रातःकाल खुली हवा में थोड़ा थोड़ा व्यायाम या भ्रमण भी जारी रखना चाहिए। अहार-विहार में संयम तो सब अवस्थाओं में सब के लिए आवश्यक है।

६-उपःपान के विषय में भिन्न भिन्न वैद्यों के अनुभव

(१)

अनुभवी वृद्ध पं० बच्चूरामजी वैद्य का अनुभव।

श्रीमान् पं० बच्चूरामजी वैद्य प्रयाग के खुल्दाबाद मुहल्ले में रहते हैं। आपकी अवस्था इस समय ८६-८७ वर्ष की है। उपःपान के विषय में आपका अनुभव जानने योग्य है। मैं स्वयं उक्त वैद्यजी से मिला था। आप ने अपना अनुभव इस प्रकार बतलायाः—

आपने कहा कि मेरी अवस्था इस समय ८६-८७ वर्ष की है। मैं लगभग ६० वर्ष से उपःपान करता हूँ। इसी का यह प्रभाव है कि मेरी दृष्टि इस वृद्धावस्था में भी जैसी की तैसी बनी हुई है। मैं बिना ऐनक लगाये अब भी पुस्तक पढ़ता हूँ। स्मरणशक्ति मेरी अब भी खूब ताज़ी-तवानी है। लड़कपन की बहुत सी बातें अब तक मेरे सामने जैसी की तैसी याद आ जाती हैं। उपःपान से वीर्य-सम्बन्धी रोग भी कभी नहीं होते। मैं ८७ वर्ष का बुड्ढा हुआ; परन्तु मुझे कभी स्वप्नदोष नहीं हुआ। उपःपान से कब्ज की शिकायत जरूर दूर हो जाती है। मनुष्य-शरीर के अधिकांश रोग पेट की शिकायत से ही पैदा होते हैं। अतएव उपःपान से मनुष्य बहुत रोगों से बचा रह सकता है। श्वास के रोगी भी उपःपान से अच्छे हो गये हैं।

पं० वच्चूरामजी ने उषःपान के समय के विषय में प्रश्न करने पर कहा कि इसका समय रात के तीन बजने के बाद से लेकर सूर्योदय के कुछ पहले तक ठीक समझना चाहिये। आपने नाक के द्वारा तीन अँजुली जल पीने का प्रमाण बतलाया। फिर यह भी कहा कि यदि इससे कुछ अधिक भी पी लिया जाय तो कोई हानि नहीं। आप ने कहा कि उषःकाल में नाक के द्वारा ही जल पीने से पूर्ण लाभ होता है; तथापि यदि मुँह के द्वारा मामूली तौर से भी पिया जाय, तो भी नासिका के द्वारा पीने की अपेक्षा आधा लाभ जरूर होगा। आप ने बतलाया कि उषःपान से आँख, कान, नाक इत्यादि शरीर की सभी इन्द्रियों की शक्ति बढ़ती है; और वह शक्ति बहुत दिन के लिए चिरस्थायी होती है। नाक से उषःपान करने और अहार-विहार में मित रहने से सफेद बाल भी काले हो जाते है; और यदि मुख के द्वारा उषःपान करते रहें, तो भी बालों का कालापन स्थिर हो जाता है—अर्थात् जल्दी बाल सफेद नहीं होते। मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है।

पंडित बच्चूरामजी से उनके विषय में पूछने पर यह भी ज्ञात हुआ कि वे उषःपान में जल की जगह आजकल नासिका-द्वारा गौ का कच्चा दूध पिया करते हैं। आपने बतलाया कि एक छटाक से लेकर पाव भर तक गौ का कच्चा दूध वे प्रातःकाल सूर्योदय से पहले नासिका-द्वारा पीते हैं। आप कहते हैं कि वृद्धावस्था में इससे उनको बहुत लाभ है। आप की शक्तियाँ स्थिर हैं।

परन्तु मेरी सूचना है कि प्रारम्भिक अभ्यासवाले को नासिका से दूध पीने की कोशिश न करनी चाहिये। उक्त वैद्यजी का

अभ्यास साठ वर्ष का है। जल के द्वारा अधिक अभ्यास होने पर ही वैसा किया जा सकता है।

---

(२)

अखिल भारतवर्षीय वैद्य-सम्मेलन के सभापति आयुर्वेदपञ्चानन पंडित जगन्नाथप्रसाद शुक्ल वैद्य भिषङ्मणि का अनुभव

मैंने उषःपान निबन्ध की हस्तलिखित प्रति देखी। इसके द्वारा एक आवश्यक विषय की ओर लोगों का ध्यान आकर्षित किया गया है। ऐसे अनेक उपाय अपने आयुर्वेदशास्त्र और योगशास्त्र में वर्णित है, जिनके द्वारा विना ओषधि-प्रयोग के रोग दूर किये जा सकते हैं; और आरोग्यता कायम रखी जा सकती है। यह उषःपान उन्हीं में से एक उपाय है।

जैसे शहरों की नालियाँ नित्य सबेरे पानी छोड़कर साफ कर दी जाती हैं और दुर्गन्धि से तथा सड़ान के सञ्चय से नागरिकों की रक्षा की जाती है, उसी तरह उषःपान से कण्ठनलिका और अन्न-नलिका से लेकर आमाशय और आँतों के धोने का काम हो जाया करता है। इसके द्वारा आमाशय स्वच्छ हो जाता है और उसमें आमरस तथा अम्लरस अधिक सञ्चित नहीं होने पाता है। इसीलिये अम्लपित्त और अरुचि का विकार इसके कारण मनुष्य को नहीं हो पाता है।

कभी कभी आंतों की संकोचन-विमोचन-क्रिया शिथिल हो जाने से मलशुद्धि नहीं हो पाती। उषःपान के उस जल के कारण

मल को एक प्रकार से गति प्राप्त होती है। आंतों की रूक्षता मिटती और शुद्ध शौचक्रिया हो जाया करती है। यही कारण है कि बद्धकोष्ठ और अर्शरोगी को इससे लाभ पहुँचता है। मधुमेह, मूत्राघात आदि जिन रोगों में पेशाब कम बनता है उनमें भी इससे लाभ पहुँचता है; क्योंकि इस क्रिया से आंतों का तर्पण होता, शुद्ध रस का विभाजन ठीक होता और वृक्कद्वय में तरी पहुँचकर साफ पेशाब होता है। अर्थात् इस क्रिया से मल की खुश्की का दूर होना और पेशाब की सफाई, दोनों बातें एक साथ होती हैं।

इस निबन्ध में अधिक जोर नाक के द्वारा जल पीने की ओर ही दिया है। यह क्रिया अधिक लाभदायक हो, तो भी सभी के लिये सुलभ नहीं है। किन्तु मुख-द्वारा जल पीना सभी के लिये सुलभ-ग्राह्य है। अतएव जिन्हें नाक के द्वारा जल पीने में असुविधा हो उन्हें मुख-द्वारा ही लेना चाहिये। उससे भी लाभ है। हां, नाक-द्वारा उषःपान करने से यह अधिक लाभ है कि उस से ऊर्ध्वाङ्ग और अधःकाय दोनों का परिशोधन होता है और मुख द्वारा लेने से प्रायः अधःकाय का परिशोधन अधिक परिमाण में होता है। ऊर्ध्वाङ्ग का शोधन भी विशेष आवश्यक है। उससे मस्तिष्क शुद्ध रहता है, दिमाग में शान्ति रहती है और गले से ऊपर के भाग—दिमाग़, आंख, कान, नाक आदि में श्लेष्मसञ्चय नजला-विकार नहीं होने पाता।

आयुर्वेद में इस क्रिया को रसायन-क्रिया माना है। जिस ओषधि अथवा क्रिया-द्वारा शरीर रोग और बुढ़ापे के विकारों से

रहित बनाया जाकर दीर्घजीवी बनाया जा सके, उसे रसायन कहते हैं। इस क्रिया के द्वारा स्रोतसों का शोधन होता है, रक्त के धोने और शुद्ध करने की क्रिया साधित होती है। रक्त का विष दूर किया जा सकता है और पसीने के द्वारा निकल जाता है। अतएव इसके रसायन होने में सन्देह नहीं। आयुर्वेद में मुखद्वारा ३२ तोले जल और नासिका द्वारा १२ तोला जल पीने का परिमाण है और इसका समय रात का चौथा पहर, रात तीन बजे के बाद, माना गया है। जल रात का रखा हुआ ही अच्छा समझा गया है। आयुर्वेद में माना गया है कि स्रोतसों की शुद्धि होने, रक्त शुद्ध होने, मल-मूत्र का ठीक विसर्जन होने के कारण इस क्रिया से प्रायः शरीर में कोई रोग नहीं होने पाता। रोम-कूपों की भी शुद्धि हो जाती और उनके मूल-स्नेहन की रक्षा होती है। इससे इस क्रिया के करनेवाले के चमड़े में झुर्रियां नहीं पड़तीं। बाल सफेद नहीं होते। अकाल में झड़ते नहीं। और चमड़े के विकार, व्यङ्ग, झाईं, खुजली आदि के विकार भी नहीं होते। निबन्ध में तो कुछ ही बातों का दिग्दर्शन हो सकता है। यथार्थ में अनुभवी को इसके लाभ अनुभव से अधिकाधिक मालूम होते रहते हैं।

---

(३)

आयुर्वेदाचार्य पं० विद्यारत्न त्रिपाठी का अनुभव

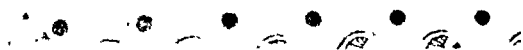
मेरे पिताजी प्रातःकाल नासा-द्वारा जलपान किया करते थे। जिससे उन्हें बैशाख-जेठ की धूप में छाता नहीं लगाना पड़ता

था। पूछने पर वे कहा करते थे कि मुझे धूप की गर्मी विशेष नहीं प्रतीत होती। शीतलता मस्तिष्क में रहती है और चश्मा लगाने की आवश्यकता नहीं प्रतीत होती। वे वृद्धावस्था में चना वगैरह सब चबाते थे: और कहते थे कि यह सब उसी नासा-द्वारा प्रातः जल-पान के कारण से है। मेरे कनिष्ठ भ्राता को ज्वालापुर-महाविद्यालय में गलगण्ड हो गया था। उसे भी पिताजी ने नासा-द्वारा प्रातःकाल जलपान से ही अच्छा किया था। मुझे कई बार अभ्यास कराया गया; किन्तु मुझे उसका अभ्यास न हो सका। ६७—६८ वर्ष की अवस्था में पिताजी का स्वर्गवास हुआ।

मेरे कनिष्ठ पितृव्य प्रतिदिन प्रातःकाल सूर्योदय से प्रथम बासीमुख बासी-जल आठ घूँट पिया करते थे। विद्यार्थीदशा में उनके साथ रहने से मुझे भी इसका अभ्यास हो गया था। वह अभ्यास अब तक बना है। जिस के फल-स्वरूप मुझे प्रातःकाल निद्रा-भङ्ग होने पर शय्या से उठते ही शौच जाना पड़ता है। शौच साफ होता है और पेट में किसी प्रकार का विकार नहीं रहता। बालपन में १०-१२ वर्ष की अवस्था तक मैं उदर-रोग से बहुत पीड़ित रहा करता था। परन्तु अब कोई शिकायत नहीं है।

पिताजी ऐसा कहा करते थे कि इन दोनों प्रयोगों से गले के ऊपर के (ऊर्ध्वजत्रु) रोगों का नाश होता है और जिन्हें ये रोग न पैदा हुए हों, उनका प्रत्येक अङ्ग पुष्ट रहता है।

डा० वृजविहारीलाल वी० एस० सी०, एम० वी०, वी० एस०
मेडिकल आफ़िसर, दारागंज, प्रयाग का अनुभव।

मैंने "उपःपान" नाम की पुस्तिका आदि से अन्त तक पढ़ी। पांड़ेजी ने वड़े खोज और परिश्रम से इसको लिखा है। यह विषय हर मनुष्य के जानने योग्य है। प्रातःकाल जल-सेवन से जो लाभ हैं, आप ने वहुत उत्तम रीति से वर्णन किये हैं और मेरे लिये अधिक लिखने की गुंजाइश नहीं छोड़ी है। नाक से जल पीने से क्या क्या लाभ हैं, इसके वारे में मैं केवल इस से अधिक कुछ नहीं जानता कि नाक से मुँह तक जानेवाली नली अच्छे प्रकार से स्वच्छ हो जाती है। मैं अपने एक मित्र को जानता हूँ जो नाक से जल सेवन करते थे। उनका कहना था कि उन को इससे वहुत ही लाभ हुआ और उनकी मानसिक शक्ति में वहुत वृद्धि हुई। इसके प्रमाण भी वैद्यक ग्रन्थों में पाये जाते हैं, जिन का उल्लेख पांड़ेजी ने किया है। वहुत सम्भव है कि पाश्चात्य विद्वानों का ध्यान अव तक इस ओर आकर्पित न हुआ हो। पुस्तक वहुत ही सरल तरीके से लिखी गई है, जिससे इसका विपय प्रत्येक मनुष्य की समझ में आ जायगा। पुस्तक उपयोगी, उत्तम और हर मनुष्य के पढ़ने योग्य है।

पंडित रामरोसजी शुक्ल वैद्य का अनुभव।

मेरी राय में शरीर के लिए उपःपान की अत्यन्त आवश्यकता है; क्योंकि रात में सोने से शरीर का जलतत्व प्रायः बहुत सा शुष्क हो जाता है; और अग्नि मन्द होने लगती है। इस लिए प्रातःकाल उपःपान अमृत का सा काम करता है। इससे शरीर के सब स्रोत आर्द्र और नर्म हो जाते हैं; और सब प्रकार के शुष्क मल भी नर्म होकर स्रोतों द्वारा, पुरीष, मूत्र, स्वेद, कफ के साथ, स्वाभाविक रूप से शरीर से बाहर निकल जाते हैं। इससे आयुरारोग्य बढ़ता है।

उपःपान दो प्रकार का है—(१) मुख द्वारा; (२) नासिका-द्वारा। सूर्योदय के पहले बासी शुद्ध जल आठ अंजली पीना चाहिए। रात को सोते समय चांदी, फूल, तांबे अथवा मिट्टी के किसी शुद्ध बर्तन में स्वच्छ जल ढककर रख देवे; और सोकर उठने के बाद वही बासी जल, कुल्ला करके, पी लेवे। उषःकाल में नासिका अथवा मुख के द्वारा जो जल पिया जाता है, वह श्वास-पथ से होता हुआ कफाशय, अर्थात् छाती के हिस्से या श्वासनाली को साफ कर देता है, जिससे खांसी, श्वास, गले की जलन, इत्यादि सभी रोग शान्त हो जाते हैं। फिर यह जल रक्ताशय में जाकर रक्त को शुद्ध करता है। रात को निद्रा के कारण रक्त में भी एक प्रकार की गर्मी समा जाती है। रक्त की उस गर्मी को उपःपान दूर कर देता है। इससे मुख, नासिका, लिंग, योनि, गुदा, इत्यादि

से रक्त निकलने का भय नहीं रहता; और दाद, खाज, कुष्ट, फोड़ा, फुंसी, इत्यादि रक्त की कोई बीमारी नहीं होती। फिर उपःपान का जल आमाशय से होता हुआ पक्वाशय में जाकर अग्नि को शुद्ध करता है, जिससे बवासीर, संग्रहणी, मन्दाग्नि, शरीर के किसी भाग की सूजन, और पेट के अन्य रोग दूर होते हैं। उपःपान ज्वर की भी एक बड़ी ओषधि है; क्योंकि ज्वर में अग्नि मन्द हो जाती है; और पित्त बढ़कर शरीर को उष्ण कर देता है। इस लिए उक्त जल पक्वाशय की अग्नि को तीव्र कर के पित्ताशय में जाकर पित्त को शमन करता है। फिर यह जल मूत्राशय में जाकर मूत्र-पथ को साफ करता है, जिससे मूत्राघात, सूजाक, प्रमेह, इत्यादि धातु के और मूत्र के रोग आराम होते हैं। सरांश यह है कि शरीर के मल, मूत्र, इत्यादि के दुष्ट होने से ही सब रोग होते हैं; और उपः-पान से मल-मूत्र शरीर से शुद्ध निकलते रहते हैं।

इसके सिवाय नासिका-द्वारा तीन अँजुली जल उपःकाल के समय जो नस्य की तरह सिर में चढ़ाता है, तो वह जल मस्तिष्क में तरी पहुँचाता है; और सिर के बालों की मूल की उष्मा को नष्ट करता है, जिससे बाल सदा काले, मुलायम और दृढ़ जड़वाले होते हैं। मुख की झांई, काले दाग, मुहांसे, इत्यादि दूर होकर मुख की कान्ति-शोभा भी उपःपान से बढ़ती है। यही जल नासिका के मार्ग को साफ़ करता है, जिससे पीनस, जुकाम, इत्यादि रोग नहीं होते। फिर वही जल गले को साफ़ करता है, जिससे स्वर के विकार दूर हो जाते हैं। कंठ का स्वर कोमल और मधुर हो जाता है। गले के भीतर और बाहर के अन्य रोग भी शान्त होते हैं। फिर वही

जल दृष्टि के स्रोतों में जाकर आंखों की जलन, रतौंधी, धुँधलापन इत्यादि नेत्र-रोगों को दूर करके दृष्टि को तीव्र करता है। इसके बाद उस जल का असर मस्तिष्क पर पड़ता है। सिर में शीतलता आती है। मस्तिष्क की गर्मी दूर हो जाती है, जिससे उन्माद, मृगी, इत्यादि रोगों का हरण होता है। स्मरणशक्ति और बुद्धि का विकास होता है।

नासिका और मुख-द्वारा उषःपान से जो लाभ होता है, उसका संक्षिप्त वर्णन हमने ऊपर कर दिया है। सारांश यह है कि इस प्रयोग से शरीर के सब प्रकार के मल ढीले होकर भिन्न भिन्न मार्गों से स्वाभाविक रूपसे निकलने लगते हैं। इससे व्याधियों का भय नहीं रहता। चित्त प्रफुल्लित रहता है; और शरीर में स्फूर्ति बढ़ती है। मैं ने स्वयं कुछ दिन उषःपान का नासिका-द्वारा प्रयोग किया था। मुझे बहुत लाभ हुआ; परन्तु नियम से उसको जारी नहीं रखा। मेरे शरीर में कोई व्याधि भी नहीं थी। एक बार सिर में पीड़ा और नेत्रों तथा शरीर में जलन पैदा होगई थी। उसी समय मैं ने यह प्रयोग किया, तो शीघ्र ही पूर्ण लाभ हुआ। इसी प्रकार मेरे एक मित्र को नासिका से प्रति दिन रक्त गिरता था। उनको भी मैं ने यही विधि बतलाई; परन्तु वे तीन अँजुली जल नासिका-द्वारा नहीं चढ़ा सके। परन्तु जितना कुछ भी चढ़ा सके, उसीसे उनका रक्त बन्द होगया; और फिर कभी उनको यह शिकायत नहीं हुई।

७–उषःपान के लिए शास्त्र-प्रमाण

(१)

विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं ।
पिबति खलु नरो यो घ्राणरन्ध्रेण वारि ॥
स भवति मतिपूर्णश्चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्यो ।
वलिपलितविहीनः सर्वरोगैर्विमुक्तः ॥

—योगरत्नाकर

रात के चौथे पहर में, सूर्योदय के पहले, सुबह उठकर जो मनुष्य ति दिन नाक के छिद्र से जल पीता है, उसका मस्तिष्क स्वच्छ और द्धि तथा दृष्टि तीव्र होती है। उसके बाल सफेद नहीं होते और ह सब रोगों से बचा रहता है।

(२)

अर्शः शोथग्रहण्यो ज्वरजठरजरा कोष्ठमेदोविकाराः,
मूत्राघातास्रपित्तश्रवणगलशिरः श्रोणिशूलाक्षिरोगाः ।
ये चान्ये वातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः संति जन्तोः,
तांस्तान्नभ्यासयोगादपहरति पयःपीतमन्ते निशायाः

—भावप्रकाश

बवासीर, सूजन, संग्रहणी, ज्वर, पेट के अन्य रोग, बुढ़ापा, ष्ठ, मेदरोग यानी बहुत मोटा होना, पेशाब का रुकना, रक्तपित्त;

जल दृष्टि के र नाक, सिर, कमर, गले इत्यादि के सब दर्द तथा वात, इत्यादि नेत्र-और व्रण इत्यादि से उत्पन्न होनेवाले अन्य सभी रोग बाद उस जल दूर होते हैं।

आती है।

(३)

इत्यादि

विकास

सवितुः समुदयकाले प्रसृती सलिलस्य पिवेदष्टौ।
रोगजरापरिमुक्तो जीवेद्वत्सरशतं साग्रम्॥

—धन्वन्तरिसंहिता

सं

सूर्य के उदय होने के कुछ पहले जो मनुष्य आठ अँजुली पानी पीता है, वह रोगों और बुढ़ापे से बचकर—अर्थात् आरोग्य और युवा रहकर सौ वर्ष से भी अधिक आयु का भोग करता है।

(४)

अम्भसः प्रसृतीरष्टा रवावनुदिते पिवेत्।
वातपित्तकफाञ्जित्वा जीवेद्वर्षशतं सुखी॥

—योगतरंगिणी

सूर्योदय के पहले यदि आठ अँजुली जल पीवे, तो वात-पित्त-कफ को जीतकर सुख से सौ वर्ष जीवे।

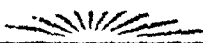
(५)

पिवति पर्युषितं जलमन्वहं
तिमिरिणीचरमे प्रहरे यदि

—भोजसंहिता

अर्थात् रात के चौथे पहर में यदि प्रतिदिन बासी जल पीवे, तो मनुष्य आरोग्य और दीर्घायु हो।

(६)

पातव्यं नासया नीरं प्रसृतित्रयमात्रया।
व्यङ्गःवलीपलितघ्नं पीनसवैस्वर्यकाशशोथहरम्।
रजनीक्षयेऽम्बुनस्यं रसायनं दृष्टिसञ्जनम्।

नासिका-द्वारा तीन अँजुली जल चढ़ाने से मुख की झाईं, मुहाँसे, बालों की सफेदी, पीनस, गले की सूजन, स्वर की विकृति, खाँसी, इत्यादि रोग दूर होते हैं। रात के बीत जाने पर पानी नाक के द्वारा यदि चढ़ाया जाय, तो यह रसायन की तरह गुणकारक है; और दृष्टि की पूर्ण रक्षा करता है। आँखों की सब बीमारियाँ दूर होती हैं।

(७)

स्नेहे पीते क्षतेऽशुद्धावाध्माने स्तिमितोदरे।
हिक्कायां कफवातोत्थे व्याधौ तद्वरिवारयेत्॥

—योगरत्नाकर

अंडी का तेल इत्यादि पीकर जुलाब लिया हो, अथवा कोई घाव की तकलीफ़ हो, अथवा पेट में दर्द हो या पेट फूल गया हो, अथवा हुचकी आती हो, अथवा कफ और वात के कारण से कोई विशेप रोग उठ खड़े हों, तो उपःपान न करना चाहिए। ऐसी दशा में उपःपान हानिकारक होगा।

तरुण-भारत-ग्रन्थावली

[सम्पादक पं० लक्ष्मीधर वाजपेयी]

स्थायी ग्राहक बनने के नियम

१—इतिहास, जीवनचरित्र सदाचार और नीति, विज्ञान, कविता, आख्यायिका, सुरुचिपूर्ण नाटक, उपन्यास, इत्यादि विषयों के उत्तमोत्तम ग्रन्थ सुलभ मूल्य पर प्रकाशित करना इस ग्रन्थावली का मुख्य उद्देश्य है।

२—आठ आना प्रवेशफीस भेजकर सब लोग इसके स्थायी ग्राहक बन सकते हैं।

३—स्थायी ग्राहकों को ग्रन्थावली के सब अगले और पिछले ग्रन्थ पौनी कीमत पर, यानी एक-चौथाई कमीशन काटकर, दिये जाते हैं। वे ग्रन्थावली के प्रत्येक ग्रन्थ की चाहे जितनी प्रतियां, चाहे जितनी बार, पौने मूल्य पर ही प्राप्त कर सकते हैं।

४—कोई भी नवीन ग्रन्थ निकलने पर दस-बारह दिन पहले उसकी वी० पी० भेजने की सूचना स्थायी ग्राहकों को दे दी जाती है। ग्राहकों को वी० पी० वापस नहीं करना चाहिए; क्योंकि इससे कार्यालय को व्यर्थ की हानि उठानी पड़ती है।

५—जिन ग्राहकों का वी० पी० तीन बार लगातार वापस आता है, उनका नाम स्थायी ग्राहकों से अलग कर दिया जाता है।

६—प्रत्येक मातृभाषा-हितैषी का परम पवित्र कर्त्तव्य है कि इस ग्रन्थावली के स्थायी ग्राहक बनकर हमारे इस शुभ कार्य में सहायता करे। क्योंकि हमारा उद्देश्य केवल पुस्तकों का व्यापार ही नहीं है; बल्कि हिन्दी-साहित्य में सुरुचिपूर्ण ग्रन्थों का विस्तार करना हमारा मुख्य लक्ष्य है। हिन्दी-साहित्य की आवश्यकता को ही देखकर हम ग्रन्थों का चुनाव करते हैं।

—व्यवस्थापक

तरुण-भारत-ग्रन्थावली-कार्यालय, दारागंज, प्रयाग

ग्रन्थों का परिचय

१—अपना सुधार

[लेखक पं० नर्मदाप्रसाद जी मिश्र बी० ए० विशारद]

इस पुस्तक में क्रमशः मनुष्य के मन, शरीर और आचरण के सुधार के अनुभवपूर्ण साधन बतलाये गये हैं। निम्नलिखित विषयों पर इस पुस्तक में चर्चा की गई है:—

मानसिक सुधार में—१ पुस्तकावलोकन २ निरीक्षण ३ वर्गीकरण ४ तर्कना ५ तर्कशास्त्र और आत्म-विद्या ६ कल्पनाशक्ति ७ सौन्दर्य-निरीक्षण-शक्ति ८ स्मरणशक्ति ९ लेखन और भाषणशक्ति १० पुस्तकें ११ निज व्यवसायसम्बन्धी पुस्तकें १२ भाषाओं के अध्ययन की विधि।

शारीरिक सुधार में—१ शारीरिक सुधार का महत्व २ व्यायाम या कसरत ३ खान-पान ४ हवादार मकान ५ निद्रा ६ स्नान ७ शरीर और मन का सम्बन्ध।

आचरण-सुधार में—१ आचरण-सुधार का महत्व २ आचरण और धर्म ३ आज्ञापालन ४ सत्यशीलता ५ उद्योगशीलता ६ सहानुभूति और प्रेम ७ आदर-सत्कार ८ संयम ९ द्रव्योपार्जन १० दृढ़ता या धैर्य ११ पवित्र आचरण १२ स्वाध्याय १३ महात्माओं के चरित्र १४ सत्संगति १५ आत्मालोचन १६ ईश्वर-प्रार्थना।

हिन्दी के अनेक विद्वानों और प्रतिष्ठित पत्रों ने पुस्तक की पूर्ण प्रशंसा की है। आप भी इस पुस्तक को मँगाकर अवश्य पढ़ें। मूल्य केवल ।।) आठ आने।

२—फ्रांस की राज्य-क्रान्ति

[लेखक बाबू प्यारेलाल गुप्त]

अठारहवीं शताब्दी में फ्रांस की प्रजा ने राजाओं और राजकर्मचारियों के अत्याचारों से पीड़ित होकर एक बड़ी भारी राज्यक्रान्ति की थी, जिसका

प्रभाव यूरुप के समस्त देशों पर पड़ा; और वहां स्वतंत्रता की लहर बड़े वेग से वह निकली। बड़े बड़े सम्राटों के आसन डोल गये। इस राज्यक्रान्ति का यह सुन्दर और विस्तृत इतिहास हमने प्रकाशित किया है। इतिहास होने पर भी इसके लिखने का ढंग इतना सरस है कि एक बार पुस्तक उठाकर फिर छोड़ने को जी नहीं चाहता। इसका रोमाञ्च-कारी वृत्तान्त पढ़कर पाठक आश्चर्य-चकित हो जाते हैं। कुछ प्रसिद्ध पत्रों की सम्मतियां देखियेः—

"इतिहास होने पर भी इस पुस्तक के पढ़ने में उपन्यास का सा आनन्द आता है।" "सरस्वती"

"इसमें फ्रांस की उस प्रसिद्ध राज्यक्रान्ति का सजीव इतिहास चित्रित किया गया है, जिसने फ्रांस की बिलकुल काया पल्ट कर दी थी। पुस्तक हिन्दी का एक आदरणीय साहित्यांश समझा जाने योग्य है।"

"प्रताप"

"This is a carefully written book on the history of the French Revolution * * * The description is orderly and the language chaste and simple. The book will no doubt prove an addition to the historical literature in Hindi. —"मार्डन रिव्यू"

इस पुस्तक को आप अवश्य मँगाकर पढ़िये। मूल्य सिर्फ १) रु० है।

३—महादेव गोविन्द रानडे

[लेखक—पं० बनारसीदास जी चतुर्वेदी]

चतुर्वेदीजी चरित्रचित्रण में कितने चतुर हैं, सो हिन्दी-संसार भली भाँति जानता है। आप ही ने अँगरेज़ी, मराठी, बँगला, गुजराती, उर्दू, हिन्दी इत्यादि अनेक भाषाओं के ग्रन्थों से मसाला एकत्र करके देशभक्त महात्मा रानडे का यह अपूर्व चरित्र-ग्रन्थ लिखा है। जस्टिस रानडे

भारतीय राष्ट्र के उन विधाताओं में थे, जिन्होंने वर्तमान युग के प्रारम्भिक काल में देश की जागृति में अपनी सम्पूर्ण शक्तियों को लगा दिया था। ग्रन्थ की कुछ समालोचनाओं का सार यहाँ दिया जाता है :—

"वस्तुगत्या लेखक ने पुस्तक के लिखने में बहुत परिश्रम किया है। लेखनशैली गम्भीर सारगर्भित और प्रभावोत्पादक है। यथावश्यकता लेखक ने अत्युपयोगी श्लोकों को देकर पुस्तक की मनोहरता को द्विगुणित कर दिया है।" "नवजीवन"

"इस सचित्र पुस्तक में पूज्य नेता रानडे महोदय का जीवन बड़ी सजीव भाषा में चित्रित किया गया है; और उनके स्वभाव, गुणों के आदर्श-चित्रण में लेखक ने बड़ी विद्वत्ता से काम लिया है। —"प्रताप"

पुस्तक की पृष्ठ-संख्या दो सौ से ऊपर है। टाइटिल पेज रंगीन चित्र से सुशोभित और मूल्य केवल बारह आने ।।।) है।

४—एब्राहम लिंकन

[लेखक—पं० लक्ष्मीधर वाजपेयी]

महात्मा लिंकन के गुण अनन्त हैं। उनका चरित्र शिक्षा और उपदेशों की खानि है। उन्होंने एक साधारण मज़दूर के घर,जन्म लिया था। किसी स्कूल या कालेज में उन्हें शिक्षा भी नहीं मिली थी। जीवन का अधिकांश देहात और खेती तथा मजदूरी के कामों में ही व्यतीत होने के कारण उन्हें अच्छे विद्वानों का संग भी बहुत ही कम मिलता था। परन्तु अपनी दिव्य बुद्धि और विचारशक्ति तथा अनुपम उद्योगशीलता से उन्होंने अपनी इतनी उन्नति की कि अन्त में अमेरिकन राष्ट्र ने उन्हें बड़े आग्रह से अपने देश का स्वामी यानी प्रेसीडेंट या राष्ट्रपति बनाया। यह लिंकन ही का उद्योग और अध्यवसाय था, जिसने हजारों विरोधी शक्तियों को नीचा दिखाकर अन्त में अमेरिका से मनुष्यों के क्रय-विक्रय अर्थात् गुलामी की प्रथा को जड़ से उखाड़ कर फेंक दिया—यद्यपि इसी विरोध में उन्हें अपने प्राण भी खोने पड़े। महात्मा लिंकन का एक एक गुण अनुकरणीय है।

उनका चरित्र एक दो बार नहीं, वल्कि वार वार पढ़ने और विचार करने की चीज़ है। प्रस्तुत पुस्तक में उनके चरित्र की विशेषताएँ जिस आलोचनात्मक पद्धति से दिखाई गई हैं, उसे पढ़ते ही वे मन पर अंकित हो जाती हैं। पुस्तक की भाषा यथेष्ट सरल और स्पष्ट है।

पुस्तक सचित्र है, और मूल्य ।।=) दस आने है। आप इसे अवश्य मँगाकर पढ़ें।

५—ग्रीस का इतिहास

[लेखक—बा० प्यारेलाल जी गुप्त]

ग्रीस देश के प्रारम्भिक इतिहास से लेकर रोम के शासन-काल तक का इतिहास, प्रसिद्ध ग्रन्थकारों की सूची और उनका समय, ग्रीस की प्राचीन सभ्यता, वहां की धार्मिक, राजनैतिक, सामाजिक क्रान्तियां, सिकन्दर बादशाह का पराक्रम, इत्यादि सभी बातों का सच्चा वृत्तान्त यदि आपको जनना हो तो इस ग्रन्थ को एक बार अवश्य पढ़ जाइये। हिन्दी-साहित्य-सम्मेलन की मध्यमा परीक्षा और प्रयाग-महिला-विद्यापीठ की परीक्षाओं में भी यह ग्रन्थ पढ़ाया जाता है। प्रत्येक विद्याप्रेमी को इस ग्रन्थ का अध्ययन अवश्य करना चाहिए। मूल्य १=) है।

६—रोम का इतिहास

[लेखक—प्रो० ज्वालाप्रसाद जी एम० ए०]

ग्रीस की तरह हमने रोम का इतिहास भी उपर्युक्त प्रोफेसर साहब के द्वारा लिखवाकर प्रकाशित किया है। रोम का इतिहास एक बहुत ही महत्वपूर्ण पुस्तक है। पश्चिमी जगत् में यह रोम के ही साम्राज्य का विकास था, जिसने भिन्न भिन्न दूरदेशस्थ जातियों में एक-सम्बन्ध-सूत्र स्थापित किया; और एक दूसरे को नाना प्रकार के आचार-व्यवहार, विद्या, कलाकौशल, आदि से प्रभावित होने का अवसर दिया। यदि कोई मनुष्य आधुनिक यूरप की भिन्न भिन्न जातियों की सभ्यता, भाषा, शासन-

पद्धति, आदि को समझना चाहता है, तो उसके लिए यह आवश्यक है कि रोम और ग्रीस के इतिहासों का ध्यानपूर्वक अध्ययन करे; क्योंकि एक बहुत बड़े अंश में इन्हीं दो देशों में उन सब का स्रोत पाया जाता है।

रोम का इतिहास भी साहित्य-सम्मेलन और प्रयाग-महिला-विद्यापीठ की परीक्षाओं में प्रचलित है। इसके प्रत्येक अध्याय के अन्त में परीक्षार्थ प्रश्न भी दे दिये गये हैं, तथा अन्त में रोम के इतिहास की मुख्य घटनाएं तथा उनकी सनावली भी दे दी गई है। कालेजों में जो विद्यार्थी रोम और ग्रीस का इतिहास लेते हैं, वे अपनी मातृभाषा हिन्दी के द्वारा यदि इन दोनों इतिहास-ग्रन्थों को पढ़ लिया करें, तो उनको परीक्षा पास करने में बड़ी सहायता मिल सकती है। पृष्ठ-संख्या लगभग पौने दो सौ। मू० ॥।) बारह आने।

७—इटली की स्वाधीनता

[लेखक—पं० नन्दकुमारदेव शर्मा]

स्वर्गीय पं० नन्दकुमारदेव शर्मा इतिहासिक साहित्य के अध्ययन में बड़े पटु थे—इतिहास की कठिन कठिन गुत्थियां सुलझाने में उनको बड़ा आनन्द आता था। उन्होंने इटली की स्वाधीनता का यह इतिहास बहुत खोज के साथ लिखा है। मेजिनी, ग्यारीबाल्डी, केवूर, इत्यादि इटालियन देशभक्तों ने अनेक संकट और कठिनाइयां झेलकर अपनी मातृभूमि इटली को विदेशी अत्याचारी शासन से मुक्त कर के किस प्रकार स्वतंत्र बना दिया—इसका मनोरंजक और उपदेशप्रद इतिहास इस पुस्तक में आपको मिलेगा। इतिहास ही एक ऐसी चीज़ है कि जो हजारों वर्ष के पीछे की घटनाओं को एकदम सामने लाकर रख देता है; और विचारशील पुरुषों को उसमें सोचने-विचारने और उचित मार्ग ढूँढ़ने की बहुत कुछ सामग्री रहती है। इसलिए इतिहासिक पुस्तकों का अध्ययन करना प्रत्येक पढ़े लिखे पुरुष का प्रधान कर्त्तव्य है। इटली की स्वाधीनता का यह इतिहास

भी बहुत ही प्रभावशाली, मनोरंजक और उत्साहवर्द्धक है। मूल्य सिर्फ ।॥) आठ आने।

८—मराठों का उत्कर्ष

[अनु०—श्रीयुत भास्कर रामचन्द्र भालेराव]

यह पुस्तक जस्टिस रानडे के "राइज आफ़ मराठा पावर" का अनुवाद है। छत्रपति शिवाजी महाराज ने दक्षिण में यवनों का दमन कर के किस प्रकार हिन्दू राज्य प्रस्थापित किया; हिन्दुओं की बिखरी हुई शक्ति का संगठन करके किस प्रकार उन्होंने अपने अनुकूल क्षेत्र तैयार किया, उस समय देश की राजनैतिक, सामाजिक, धार्मिक दशा कैसी थी, इत्यादि बातों को जानने के लिए इस अनुपम ऐतिहासिक ग्रन्थ का अवश्य अध्ययन करना चाहिए। पुस्तक की विषय-रचना इस प्रकार है :—

१ मराठों के इतिहास का महत्त्व २ क्षेत्र कैसे तैयार किया गया ३ बीज कैसे बोया गया ४ बीज कैसे अंकुरित हुआ ५ वृक्ष में कोंपल निकली ६ वृक्ष में फल आये ७ शिवाजी का राज्यप्रबन्ध ८ महाराष्ट्र के साधु-महात्मा ९ जिंजी १० अशान्ति में शान्ति की स्थापना ११ चौथे और सर-देश-मुखी १२ दक्षिणी भारत में मराठे १३ मराठों के इतिहास की कुछ चुनी हुई बातें १४ पेशवाओं की डायरी से कुछ वृत्तान्त।

पुस्तक सजिल्द है। टाइटिलपृष्ठ छत्रपति शिवाजी के चित्र से सुभूषित है। पृष्ठ-संख्या २२९, मूल्य केवल डेढ़ रुपया १॥) है।

९—सचित्र दिल्ली

[लेखक—श्रीयुत रामचन्द्र रघुनाथ सर्वटे]

इतिहासिक दृष्टि से दिल्ली-इन्द्रप्रस्थ का महत्व बहुत बड़ा है। इस नगर ने जितने राजकीय परिवर्त्तन—जितनी राज्यक्रान्तियां—देखी हैं,

उतनी शायद ही इस भूमंडल के किसी नगर ने देखी हो। इस नगरी की मिट्टी का एक एक कण चक्रवर्ती सम्राटों की इतिहासिकता से भरा हुआ है। उसीका अत्यन्त प्राचीन काल से लेकर अब तक का सचित्र वृत्तान्त इस पुस्तक में दिया गया है। कुल सात अध्याय हैं—

१ प्राचीन और अर्वाचीन वृत्तान्त २ दिल्ली का किला और मुख्य राजप्रासाद ३ दिल्ली की जुम्मा-मसजिद ४ इन्द्रप्रस्थ का महाभारत से वर्णन ५ दिल्ली के आसपास के अन्य स्थानों का वर्णन ६ हिन्दू राजाओं के प्राचीन स्मारक ७ कुतुब-मीनार।

पुस्तक के अन्त में दो परिशिष्टों में सम्राट युधिष्ठिर से लेकर अन्तिम मुसलमान बादशाह बहादुरशाह तक प्रत्येक शासक का नाम और उसके राज्य करने की वर्ष-गणना भी दी हुई है। पुस्तक की भाषा और लेखनशैली साहित्यिक सौन्दर्य से परिपूर्ण होने के कारण इसके पढ़ने में बड़ा आनन्द आता है।

पुस्तक में दिल्ली के मुख्य मुख्य स्थानों के दस सुन्दर हाफटोन चित्र भी लगाये गये हैं। टाइटिल पेज, कागज, छपाई, सफाई अत्यन्त मनोरम, मूल्य सिर्फ बारह आने ॥।) रखा गया है।

१०—सदाचार और नीति

[लेखक—पं० लक्ष्मीधर वाजपेयी]

पुस्तक का विषय गम्भीर होने पर भी उसका विवेचन इतनी सरल रीति से किया गया है कि आबाल-वृद्ध-नर-नारी सब के लिए पुस्तक उपयोगी हो गई है। बीच बीच में इतिहास के मनोरंजक दृष्टान्त भी दिये गये हैं। संस्कृत और हिन्दी कवियों की मनोहर कविताओं का भी समावेश किया गया है। पुस्तक में निम्नलिखित नौ अध्याय हैं:—

१ सदाचार की आवश्यकता और महत्त्व २ बालपन और गृह-शिक्षा ३ सदाचार और शिक्षा ४ सदाचार और व्यवहार ५ सदाचार और सत्कार्य

६ आत्म-निरीक्षण ७ आत्म-संयमन ८ सदाचार और श्रद्धा ९ समाज के नियम।

पुस्तक का कागज, छपाई इत्यादि बहुत उत्तम है। पृष्ठसंख्या १५८, मूल्य केवल ॥=) आने।

११—धर्म-शिक्षा

[लेखक—पं० लक्ष्मीधर वाजपेयी]

हिन्दी भाषा में आर्य-हिन्दू-धर्म की शुद्ध शिक्षा देनेवाला अभी तक कोई ग्रन्थ नहीं था। इसलिए विद्यार्थियों और सर्वसाधारण को स्वधर्म का अध्ययन करने-कराने में बड़ी कठिनाई उपस्थित होती थी। इस कठिनाई को अब हमने दूर कर दिया है। आप हमारी "धर्मशिक्षा" को मँगा लीजिए, फिर आपको बड़े बड़े धर्म-ग्रन्थों को देखने का कष्ट नहीं उठाना पड़ेगा। इस एक ही ग्रन्थ में आर्य-हिन्दू-धर्म की सब बातें आपको मिल जायँगी। श्रुति, स्मृति, पुराण, उपनिषद्, गीता, षड् दर्शन, महाभारत, और अन्य अनेक धर्म-नीति-ग्रन्थों की खूब छानबीन करके यह "धर्मशिक्षा" तैयार की गई है। उपर्युक्त सब धर्म-ग्रन्थों के प्रमाण भी बीच बीच में दे दिये गये हैं। इसलिए पुस्तक की उपयोगिता और भी अधिक बढ़ गई है। हिन्दी, अँगरेजी के सब पत्रों ने और बड़े बड़े विद्वानों ने इस ग्रन्थ की मुक्त कंठ से प्रशंसा की है। इस ग्रन्थ में निम्नलिखित विषयों पर सप्रमाण निबन्ध लिखे गये हैं:—

१ धर्म २ धृति ३ क्षमा ४ दम ५ अस्तेय ६ शौच ७ इन्द्रियनिग्रह ८ धी या विवेक ९ विद्या या ज्ञान १० सत्य ११ अक्रोध या शान्ति १२ धर्मग्रन्थ १३ चार वर्ण १४ चार आश्रम १५ पंच महायज्ञ १६ सोलह संस्कार १७ आचार १८ ब्रह्मचर्य या वीर्यरक्षा १९ दान २० तप २१ यज्ञ २२ परोपकार २३ ईश्वर-भक्ति २४ गुरु-भक्ति २५ स्वदेश-भक्ति यानी भारतवर्ष की महिमा २६ अतिथि-सत्कार २७ प्रायश्चित्त या शुद्धि २८ अहिंसा २९ गोरक्षा ३० ब्राह्म मुहूर्त ३१ स्नान-संध्या ३२ व्यायाम ३३ भोजन

२४ निद्रा २५ ईश्वर २६ जीव २७ सृष्टिरचना २८ पुनर्जन्म २९ मोक्ष—इन विषयों का धार्मिक विवेचन है; और सत्संगति, सन्तोष, साधुवृत्ति, दुर्जन, मित्र, बुद्धिमान, पंडित और मूर्ख, एकता, दैव, राजनीति, कूटनीति, साधारण नीति, इत्यादि अनेक विषयों पर चुने हुए सैकड़ों श्लोक अर्थ-सहित दिये हैं, जो कंठाग्र कर लेने से जीवन भर को काम देते हैं।

पुस्तक पौने तीन सौ सफे की है; और मूल्य सर्वसाधारण की सुविधा के लिए सिर्फ एक १) रु० रखा गया है।

१२—गार्हस्थ्य-शास्त्र

[लेखक—पंडित लक्ष्मीधर वाजपेयी]

यह ग्रन्थ भी हिन्दी भाषा में बिलकुल अपूर्व है। आजकल हमारे देश में स्त्रीशिक्षा का बहुत प्रचार हो रहा है; पर गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा न मिलने के कारण उनकी वह शिक्षा अधूरी ही रह जाती है। इसी न्यूनता की पूर्ति के लिये हमने यह ग्रन्थ तैयार किया है। उच्च श्रेणी की कन्याओं और घर में बहू-बेटियों के लिए यह पुस्तक मानो कल्पवृक्ष है। गृह-प्रबन्ध की कोई भी बात ऐसी नहीं जिसका इसमें वर्णन न हुआ हो। पुस्तक में निम्नलिखित विषयों का विवेचन किया गया है:—

१ गार्हस्थ्यशास्त्र और स्त्री-शिक्षा २ गृहस्थी का प्रारम्भ ३ घर कैसा हो ४ घर की स्वच्छता ५ वायु का प्रबन्ध ६ शौचकूप और शौचक्रिया ७ स्नान और स्नानागार ८ शयन और शयनागार ९ भंडार-घर १० रसोई-घर ११ घर की फुलवाड़ी १२ आमदनी और खर्च १३ रुपया कैसे और कहाँ रखें १४ कपड़े और उनकी व्यवस्था १५ कपड़े धोना १६ कपड़े रँगना १७ फसल पर सामान खरीदना १८ आभूषणों की उपयोगिता और निरुपयोगिता १९ त्योहार, उत्सव और धर्मादाय २० यात्रा २१ गृहशोभा का सामान २२ सामान की सफाई २३ बर्तन-भांडे २४ चिरागबत्ती २५ नौकर-चाकर २६ गाय-भैंस २७ जल का प्रबन्ध २८ भोजन २९ चाय-

पानी ३० स्त्रियों के व्यवसाय ३१ सौर का प्रबन्ध ३२ शिशुपालन ३३ रोगी-सेवा ३४ स्त्री-रोग-चिकित्सा ३५ बाल-रोग-चिकित्सा ३६ अन्य रोग ३७ विष और विषैले जन्तु।

पूरी पुस्तक प्रायः पौने तीन सौ पृष्ठों में समाप्त हुई है। मूल्य सिर्फ १) रु० है।

१३—हृदय का कांटा

[लेखिका:—श्रीमती कुमारी तेजरानी दीक्षित बी० ए०]

इस सामाजिक उपन्यास की लेखिका एक सुशिक्षित और विदुषी महिला हैं। हिन्दी भाषा में अनेक पुरुषों ने उपन्यास लिखकर नाम पैदा किया है; पर कुमारी तेजरानीजी दीक्षित एक पहिली ग्रेजुएट महिला हैं, जिन्होंने यह उपन्यास लिखा है; और खूब लिखा है। इसकी प्रशंसा हिन्दी और अँगरेज़ी के सभी पत्रों ने मुक्तकंठ से की है। हिन्दी का प्रसिद्ध पत्र "प्रताप" लिखता है:—

"यह एक सामाजिक उपन्यास है। एक ज़मींदार का लड़का महेशचन्द्र, अपनी कुरूपा स्त्री प्रतिभा से विमुख होकर अपनी साली मालती की सौन्दर्य-आग में कूदता है; और फिर उसीके पीछे अपना सर्वस्व खोकर जगह जगह संसार में ठोकरें खाता है, तब कहीं उसे होश आता है; और वह अपनी पतिव्रता पत्नी की विभूतियों पर न्योछावर हो जाता है। बालिका कनक और मालती के चरित्रचित्रण-द्वारा, वर्त्तमान हिन्दू-समाज में लड़कियों और विधवाओं का क्या हाल है, इस पर अच्छा प्रकाश पड़ता है। महेश-द्वारा त्यक्त किये जाने पर, मालती के वेश्या हो जाने पर, एक स्वयंसेवक द्वारा उसका उद्धार पाना, देश के स्वयं-सेवकों के लिये अनुकरणीय आदर्श है। चरित्र-चित्रण मालती और महेश के समान ही प्रतिभा का भी अच्छा हुआ है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि अगर हमारे घरों की महिलाएँ प्रतिभा सी वीर पति-परायण और कर्मनिष्ठ हों, तो गृहस्थ आश्रम बड़ा ही सुखकर हो जाय।

पुस्तक एक कुमारी की पहली कृति है। इसलिए प्रशंसा और प्रोत्साहन के लायक है। हम लेखिका महाशय को, इस प्रथम प्रयास में बहुत कुछ सफलता प्राप्त करने के लिए बधाई देते हैं; और आशा करते हैं कि भविष्य में हिन्दी-साहित्य में वे नवीन विचारों से पूर्ण अपनी सुन्दर कृतियों को लेकर एक महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त कर लेंगी।" "प्रताप"

इससे अधिक पुस्तक की और क्या प्रशंसा की जा सकती है? पुस्तक का कागज, छपाई बहुत बढ़िया है। आवरण-पृष्ठ तो इतना सुन्दर सचित्र सजाया गया है कि देखकर चित्र प्रफुल्लित हो जाता है। निदान पुस्तक का अन्तर्बाह्य सभी रमणीय है। मूल्य सिर्फ १॥) डेढ़ रुपया न्योछावर मात्र है। अवश्य देखिये।

१४—बिखरा फूल

बँगला की सुप्रसिद्ध उपन्यास-लेखिका श्रीमती स्वर्णमयी देवी के "छिन्न मुकुल" नामक प्रसिद्ध उपन्यास का सुन्दर अनुवाद। भाषा और भाव बिलकुल अपूर्व! शृंगार और करुणा-रस का अनोखा सम्मिश्रण! ललित उपन्यास-कला का मनोहारी प्रदर्शन! भिन्न-भिन्न मानवी चरित्रों का मनो-मुग्धकारी वर्णन! पढ़कर आप का चित प्रसन्न हो जायगा। पुस्तक जैसी भीतर से हृदय-हारिणी है, वैसी ही ऊपर से नेत्र-रंजनकारिणी भी है। एक बार मँगाकर अवश्य देखिये। मूल्य सिर्फ डेढ़ १॥) रुपया है।

१५—पाथेयिका

[लेखक—"बालसखा"-सम्पादक ठाकुर श्रीनाथसिंहजी]

"पाथेयिका" में ठाकुर श्रीनाथसिंह की लिखी हुई १७ कहानियों का संग्रह किया गया है। सभी कहानियां मनोरंजक शिक्षाप्रद और सुरुचिपूर्ण हैं। भाषा बहुत ही सरल और लेखनशैली चित्ताकर्षक है।

भारतीय समाज की भिन्न भिन्न अवस्थाओं का बहुत ही करुणापूर्ण चित्र इन कहानियों में खींचा गया है। आज-कल के नवयुवक और नवयुवतियाँ इनको पढ़कर अपने जीवन की रहस्यमयी गुत्थियों को सहज में सुलझा सकती हैं। किशोरी, दुखी परिवार, मुर्दा, अक्षम्य अपराध, प्रेमपरिचय, लाड़िली, प्रतीक्षा इत्यादि कुछ कहानियाँ ऐसी हैं जिनके जोड़ की कहानियाँ हिन्दी-संसार में बहुत कम मिलेंगी। आप "पाथेयिका" को मँगाकर एक बार अवश्य पढ़ें। पुस्तक की छपाई-सफाई भी बहुत बढ़िया है। मू० सिर्फ एक १) रु०।

१६—जीवन का मूल्य

[मूल लेखक—बा० प्रभातकुमार मुखोपाध्याय]

धनिक लोग भावों में किस प्रकार बहते हैं, उनके चापलूस मित्र अपना उल्लू सीधा करने के लिए किस प्रकार उनको बेवकूफ बनाते रहते हैं, स्वाभिमानी पुरुष मृत्यु को भी स्वीकार करके किस प्रकार अपने मान की रक्षा करते हैं, हिन्दू-समाज में कन्याओं और स्त्रियों की दशा कितनी पराधीन है, इत्यादि बातों का बहुत ही हृदयस्पर्शी चित्र इस उपन्यास में खींचा गया है। आप यदि सामाजिक उपन्यास पढ़ने के शौकीन हैं, तो आप सब से पहले इस उपन्यास को पढ़ें, आप को अपूर्व आनन्द प्राप्त होगा। पुस्तक का कागज, छपाई बहुत ही सुन्दर और कवर-पेज सचित्र, सात रंगों में बिलकुल अनूठा सजाया गया है। मूल्य डेढ़ रुपया १।) सिर्फ न्योछावर मात्र है। पुस्तक उपहार में देने योग्य है।

१७—साहित्य-सीकर

[लेखक—आचार्य पं० महावीरप्रसाद जी द्विवेदी]

इस ग्रन्थ में हिन्दी भाषा के आचार्य पूज्यवर पं० महावीरप्रसाद जी द्विवेदी ने निम्नलिखित विषयों के निबन्धों का ग्रन्थन किया है:—

१ वेद २ प्राकृत भाषा ३ संस्कृत साहित्य का महत्व ४ सर विलियम जोंस ने संस्कृत कैसे सीखी ५ पुराने अँगरेज अधिकारियों के संस्कृत पढ़ने का फल ६ यूरप के विद्वानों के संस्कृत लेख ७ अंगरेजों का साहित्य-प्रेम ८ शब्दार्थ-विचार ९ हिन्दी-शब्दों के रूपान्तर १० कापी राइट ऐक्ट ११ नया कापी-राइट ऐक्ट १२ पुस्तक-प्रकाशन १३ समाचारपत्रों का विराट रूप १४ सम्पादकीय योग्यता १५ सम्पादकों के लिए स्कूल १६ अमेरिका के अखबार १७ चीन के अखबार १८ विलायत का टाइम्स नामक प्रसिद्ध पत्र १९ खुदाबख्श लाइब्रेरी २० मौलिकता का मूल्य २१ कवायद-परेड की पुस्तकों में रोमन लिपि।

द्विवेदी जी का यह ग्रन्थ साहित्य के विद्यार्थियों, साहित्य-सेवियों और साहित्य के प्रेमियों के लिए बहुत ही उपयोगी है। पुस्तक के प्रारम्भ में द्विवेदीजी का एक हाफटोन चित्र भी दिया गया है। छपाई, सफ़ाई, कागज बहुत उत्तम है। मूल्य सिर्फ एक १) रु० है।

१८—उषःपान

(लेखक—पं० लक्ष्मीप्रसाद जी पांडेय)

उषःपान प्रातःकाल रात के चौथे पहर, उषःकाल में, सूर्योदय के पहले किया जाता है। यह प्राचीन ऋषियों और योगियों की निकाली हुई स्वास्थ्य-सम्पादन की प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली है। इसी प्रणाली का खुलासा वर्णन इस पुस्तक में पांडेयजी ने किया है। पुस्तक में निम्नलिखित सात अध्याय हैं:—

१ आरोग्य और प्राकृतिक चिकित्सा २ पानी की उपयोगिता ३ उषःपान किस तरह किया जाय ४ शरीर में उषःपान का कार्य ५ उषःपान और रोग-नाश ६ उषःपान के विषय में भिन्न भिन्न वैद्यों के अनुभव ७ उषःपान के लिए शास्त्र-प्रमाण।

प्राकृतिक चिकित्सा के प्रेमियों के लिए यह पुस्तक बहुत ही उपयोगी है। मूल्य सिर्फ ।-) पांच आने।

१६—चिपटी खोपड़ी

(लेखक बाबू अवधबिहारीलाल जी बी० ए०, एल एल० बी०)

यह एक मनोरंजक प्रहसन है। इसमें "चिपटी खोपड़ी" नामक एक विचित्र पात्र की कल्पना करके उसके सम्पर्क से कई मनोरंजक कहानियों की कल्पना की गई है। इसमें निम्नलिखित दिलबहलाव की कहानियाँ हैं:—(१) चमन से चिपटी खोपड़ी (२) नौ नगद न तेरह उधार (३) रुपये की वर्षा (४) विपत्ति के बादल (५) चण्डाल चौकड़ी (६) गोलमाल (७) काशी की यात्रा (८) नोंक झोंक (९) अनोखी पीनक।

पुस्तक के लिखने का ढंग एकदम नवीन और बहुत ही मनोरंजक है। हास्यरस के साहित्य में यह पुस्तक अपना विशेष स्थान रखती है। पुस्तक में चार मनोरंजक चित्र भी दिये गये हैं। टाइटिल सचित्र बहुत बढ़िया है। मूल्य सिर्फ १) एक रु०।

सब पुस्तकें मिलने का पता—

व्यवस्थापक, तरुण-भारत ग्रन्थावली,

दारागंज, प्रयाग।